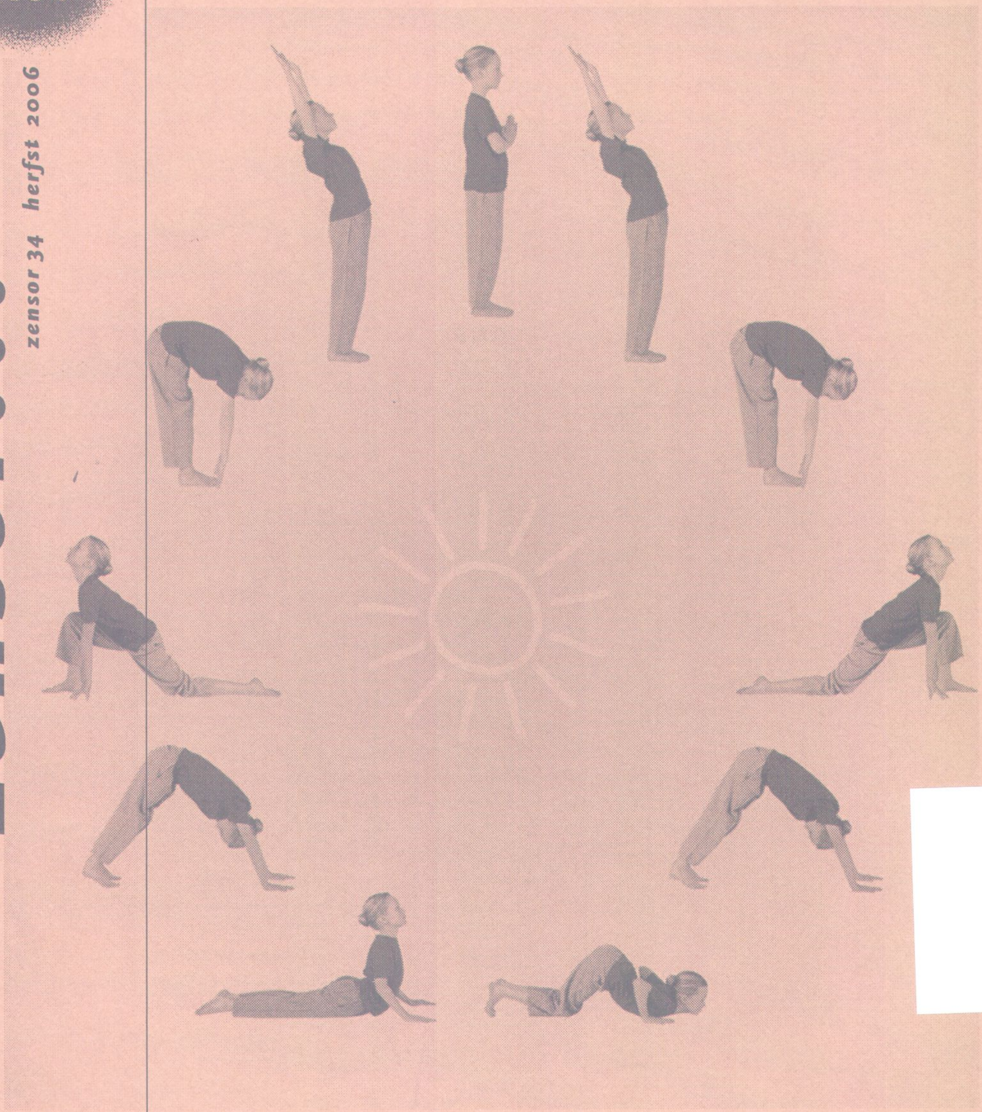
zen
centrum
amsterdam

zensor...

zensor 34 herfst 2006





1. WAAIBOOM



2. HELIKOPTER



3. DRIEHOEK



4. KRIJGER



5. HONDENLOOP



6. SCHOPPENDE EZEL



7. ROEREN VAN DE PUDDING

De serie *wakker worden* –uit 'yoga met je kind' vervolg binnenkant omslag achterin

Redactioneel

Tegenwoordig wordt vaak benadrukt dat bij een geestelijke praktijk het lichaam niet vergeten moet worden. Daarom is lichaamswerk, in vele verschillende vormen, al een tijdje erg populair. Wat moeten wij zenners daarmee aan? Stilzitten op een kussen lijkt op het eerste gezicht weinig met het lichaam te maken te hebben. Zijn zen en lichaamswerk twee wegen naar hetzelfde doel? Vullen ze elkaar aan of lopen ze parallel? Of, een nog fundamenteler vraag, zijn zen en lichaamswerk wel twee verschillende dingen?

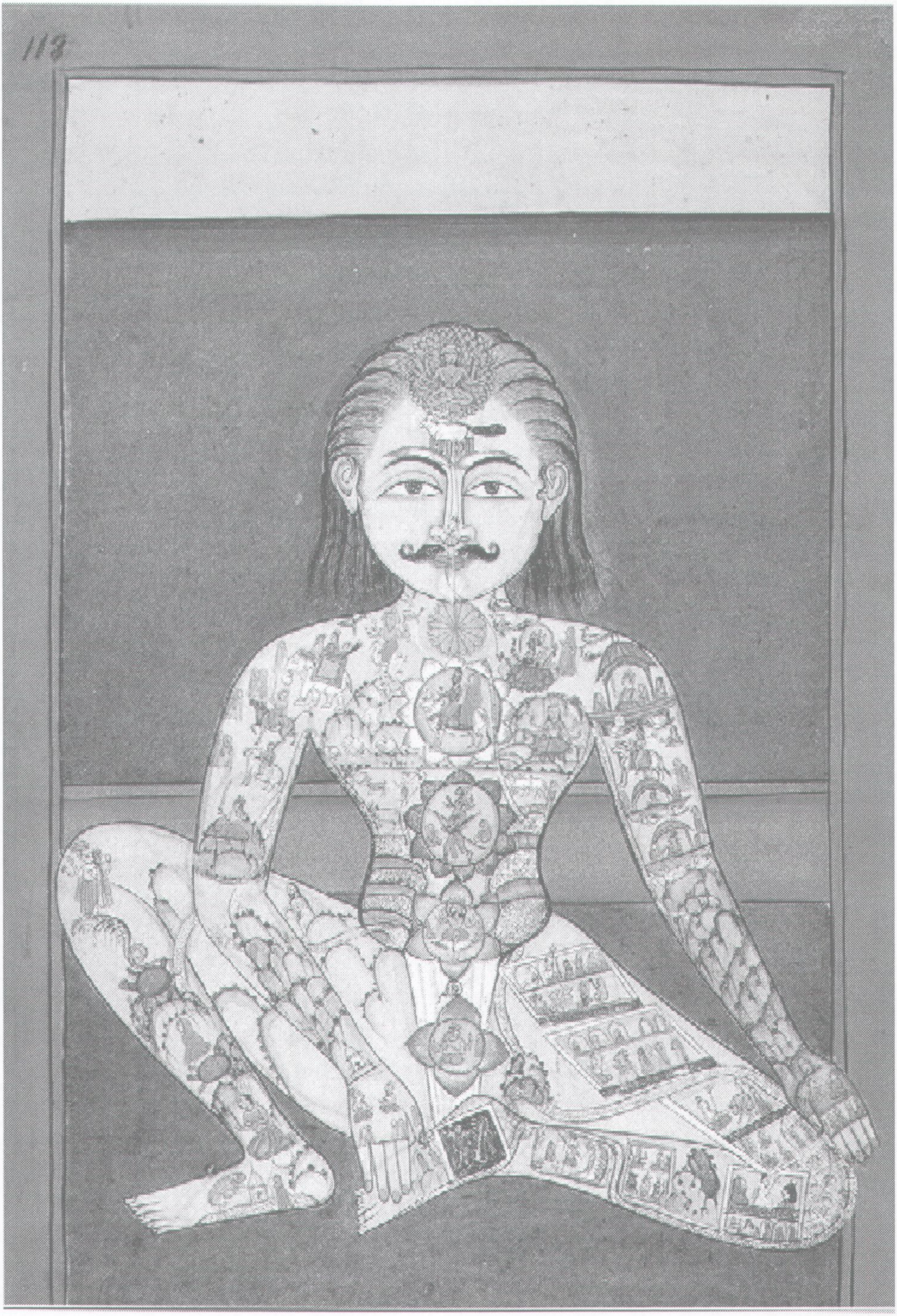
Toen de redactie aan de slag ging met dit themanummer over zen en lichaamswerk, werd ze aangenaam verrast door een overstelpende respons. Onze sangha blijkt gevuld te zijn met yogadocenten, tantra-adepten, wandelaars en hardlopers, die bijzonder graag vertellen welke rol lichaamswerk speelt in hun zenpraktijk, en omgekeerd.

Volgens Niko kan de beoefening van yoga ons helpen met de lichamelijke kant van het zitten, die niet vergeten moet worden. Zen is een fysieke vorm van zitten, en wordt vaak te mentaal beoefend. Maar uiteindelijk gaat het er toch om dat we non-dualistisch zitten. Van de yogadocenten beschouwen Nicole Bannenberg en Dorien Jansen yoga en zen als twee wegen tot Groot Bewustzijn. Ute Wohlmuther ziet naast overeenkomsten ook belangrijke verschillen.

Voor hardloopster Francisca Boel is hardlopen misschien wel zazen. Beppie van den Hengel ziet veel parallellen tussen haar zenbeoefening en haar tantratraining. Het wordt duidelijk: zazen is veel meer dan alleen zitten. Hans Lastdrager en Maurice Knegtel dragen die boodschap ook uit met hun nieuwe initiatief *izen*, waarmee ze zen en lichaamswerk willen combineren. Ook zij mochten in dit nummer dus niet ontbreken.

Veel leesplezier met dit tjokvolle nummer. En mocht je hoofd vol raken van al die woorden: even de hardloopschoenen aan of een paar staande yogahoudingen!

De redactie



Ideale benen

Zelf heeft Niko Sensei nooit last met zitten. Maar hij geeft toe dat yoga een goed middel kan zijn om de houding te versoepelen. Toch houdt hij een ferm pleidooi voor non-dualistisch zitten: 'Krom, met pijn of in de knoop – dat maakt allemaal niet uit!'

Door ***Jacqueline Oskamp***

Eerst was er yoga, toen was er zen. Niko laat er geen misverstand over bestaan, de boeddhistische traditie is voortgekomen uit de yogatraditie. 'De Boeddha was een yogi, ook al leek de yoga toentertijd niet op de hatha yoga van tegenwoordig. Oorspronkelijk was yoga een spiritueel pad waarbij men via lichamelijke en mentale technieken de geest probeerde te bevrijden van het lichaam. In de geschiedenis is daar als het ware een correctie op gekomen. De boeddhistische traditie heeft één asana eruit genomen, zogenaamde Koninklijke Asana, oftewel de volle lotushouding. Een heleboel asana's zijn bedoeld om het lichaam zo soepel te maken dat je rustig in die volle lotushouding kan zitten. Met andere woorden, ze vormen een voorbereiding op het zitten.

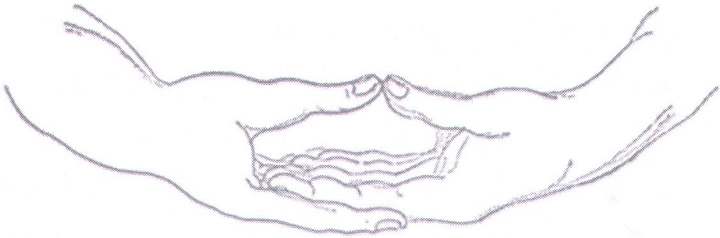
Vanuit die historische context beschouwd denk ik wel eens dat wij te weinig aandacht besteden aan de fysieke kant van het zitten. We zijn ontzettend mentaal ingesteld. Ik ook. Yoga zou dus eigenlijk wel goed zijn voor ons. Tegelijkertijd heb ik ooit een ervaring gehad die daar haaks op staat. Na mijn studie bij Dürckheim ben ik een jaar of twee bij Maarten Houtman geweest. Hij gaf elke maand een programma dat uit twee delen bestond: lichaamsbewustwordingsoefeningen en zitten. Ik deed 's ochtends dus braaf die oefeningen, en op een gegeven moment realiseerde ik me dat het je lichamelijk wel voelen op dat kussen weliswaar mooi meegenomen is, maar dat het daar niet om gaat. Het gaat erom dat je kunt zitten met alles wat er plaats vindt. En er is wel degelijk een onderscheid tussen yoga als oefening om je fit te voelen - wat op zich waardevol is - en het non-dualistische zitten. Dat inzicht was voor mij heel belangrijk: het gaat om non-dualistisch zitten. Of je nu krom zit, met pijn zit of in de knoop zit, dat maakt niet uit. Ik hou erg van dat onvoorwaardelijke zitten, zonder doel, zonder bedoeling, zonder te weten wat je doet. Vrij van elke intentie, vrij van elk succes.

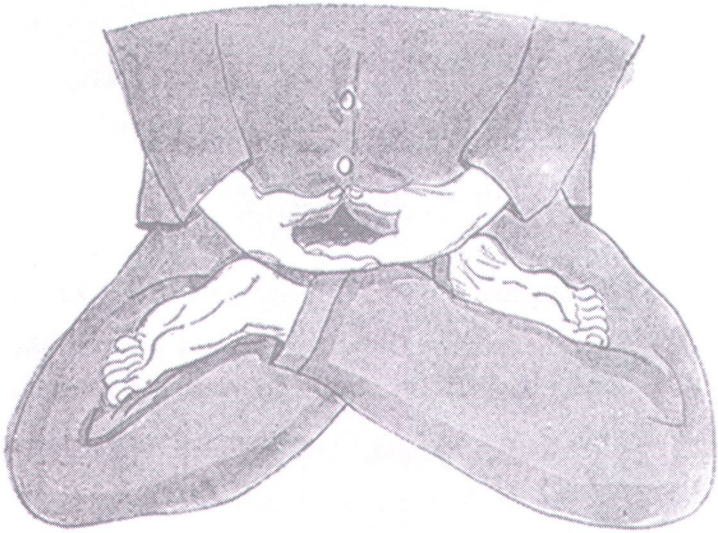
Tegelijkertijd moet je die lichamelijke kant heel serieus nemen. Tenslotte is zazen in de eerste plaats een fysieke manier van zitten. Recht zitten, met een rechte rug en recht hoofd, kracht in de onderbuik, de handen in de mudra – elk detail telt. Daarom vind ik het goed om aandacht aan de yoga te wijden, want de asana's kunnen daarbij heel behulpzaam zijn. Niet alleen mentaal zitten.

Zelf heb ik ideale benen om te zitten. Ik kan het heel lang volhouden. Na twee uur ga ik soms wat voelen. Misschien dat ik daarom weinig praat over die kant van zazen. Dat laat onverlet: als je goed fysiek zit, zit je goed. Stel dat je volmaakt in de lotushouding zou kunnen zitten, dan zou je volmaakt zitten. Alleen, wie kan dat? Er is altijd wel iets wat knelt of in de weg zit.
Ik ben eerder een academicus dan een sportman in tegenstelling tot Genpo Roshi. Die speelde waterpolo in het Olympisch team van de Verenigde Staten en tot op de dag van vandaag is hij een sportfiguur. Ik weet nog goed dat ik hem in Bar Harbor 's ochtends om vijf uur koffie bracht en dat daar ook andere mensen kwamen die samen allerlei rek- en strekoefeningen gingen doen. Ik zat dat in mijn luie stoel met een kop koffie aan te zien. En iedereen maar klagen over het lange zitten, terwijl ik nergens last van had!
Van het begin af aan heeft mij gefascineerd dat in de zentraditie maar één houding telt. Die enorme zelfbeperking om in dat ene alles te willen vinden, vind ik heel mooi. Toch is dat niet helemaal waar. In Bukkokuji, het enige Japanse zenklooster waar ik ooit heb gezeten, begon men 's morgens met rek- en strekoefeningen, daarna hardlopen en tenslotte zazen. Natuurlijk kon ik de hoofdmonnik nooit bijhouden met hardlopen en zat ik altijd bij het groepje dat als laatste binnenkwam, maar het was eigenlijk wel goed.

Ik geef sinds tien jaar les op een yogaopleiding. Dat is vreselijk leuk om te doen. Om een beetje tegenwicht te bieden aan het al te nuttige aanwenden van de yoga, praat ik veel over de vraag wat een spiritueel pad is. Het is geen examenvak voor hen, maar een vak voor hun eigen geestelijke ontwikkeling. Ik denk dat het binnen die opleiding goed functioneert. Ze leren kijken naar zichzelf: wat gebeurt er nu en wat hebben we op het oog? Wat is een spiritueel pad?
Ik bereid nooit wat voor. We doen eerst een uurtje zazen en dan vraag ik altijd: 'Waar wil je het over hebben?' Ze komen met van alles aan. Misschien nog niet eens zozeer met heel andere vragen dan hier in de zendo, maar het voelt heel anders aan. Het is niet zo zen-georienteerd, en ook niet zo boeddhistisch. Het is veel vrijer.

Zelf weet ik niet zoveel af van yoga. Joke doet yoga en van haar hoor ik wel eens wat. Details over het lichaam. Als ideale zenleraar zou ik daar best meer over mogen weten. Simpelweg, wat zijn gewrichten nou eigenlijk? Laatst kwam ze met een rijtje thuis wat je prachtig op het zitten zou kunnen toepassen: botten, spieren, huid en adem. Als je dat rijtje afloopt tijdens zazen, realiseer je je goed wat daar nu precies op dat kussen zit.





Volle lotus



Yoga doe je met je lijf

Wat hebben zen en yoga eigenlijk met elkaar te maken? Zensor-redacteur Marijke Vulink ging om de tafel zitten met Nicole Bannenberg en Dorien Jansen, twee yoga-leraressen uit de sangha.

Adem, adem halen – *haal* je wel adem? - de adempauze als de adem binnengekomen is, de stilte en ruimte van dat moment, hoe weinig adem je soms nodig hebt. Een belangrijke ervaring.
Doen en niet-doen, een kwetsbaar evenwicht. Hoe snel doe je niet teveel? Of te weinig, zodat je aandacht verslapt. Er is een moment dat die twee samenvallen, één geheel vormen. Dat moment ervaar je in je lijf.

Twee aanvullingen van respectievelijk Dorien Jansen en Nicole Bannenberg, beiden yoga lerares en zen-beoefenaar op de vraag wat er nog over yoga gezegd moet worden aan het eind van een interview met hen over yoga en zen.

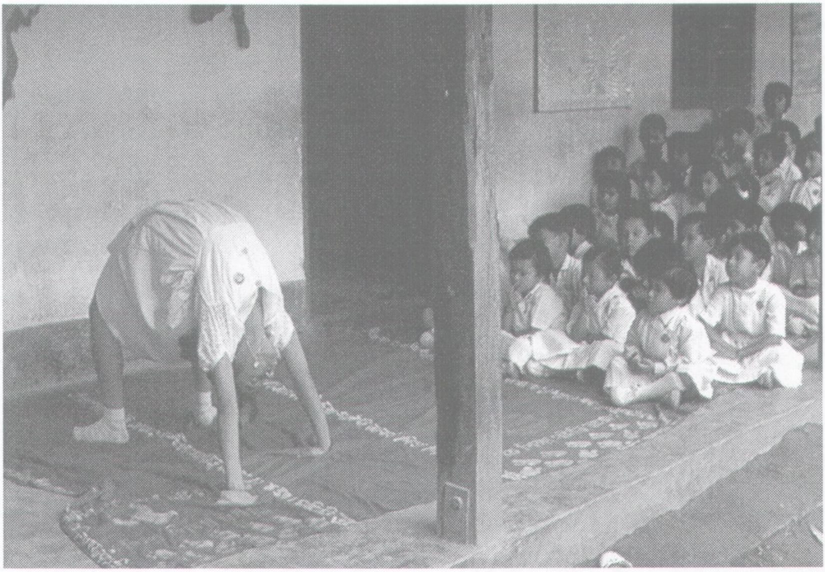
Yoga kent vele vormen. Hatha yoga is de fysieke vorm daarvan. Traditioneel zijn

er ook andere vormen van yoga zoals van meditatie, overgave, denken, ieder met hun eigen sanskrietnaam en eigen ontwikkeling.

De yoga die in Nederland vorm gekregen heeft, is vrijwel helemaal geënt op hatha yoga. Deze is gebaseerd op ademoefeningen, pranayama's en lichaamshoudingen. De basishoudingen zijn ingedeeld in groepen: bewegingen voorover, achterover, draaiingen, staande houdingen, ontspanningsoefeningen, kracht/balans en zo nog veel meer. Op deze basis wordt er al eeuwen gevarieerd.

Dorien had haar eerste yoga-ervaring bij het bedrijf waar ze veertien jaar geleden werkte. Alles klikte: de oefeningen, de lerares. Yoga paste haar. De volgende ervaring met yoga was tijdens de zwangerschap van haar tweede kind. Dat was een afknapper en wel zodanig dat Dorien dacht: 'dat kan ik beter'. Ze is de opleiding voor zwangerschapsyoga gaan volgen en kon haar leraarschap makkelijk in praktijk brengen mede omdat ze in een woongroep woonde met een gezamenlijke ruimte en in een wijk met veel jonge stellen. Later is ze de hatha yoga opleiding aan de Yoga Academie Nederland (YAN) gaan volgen en daar heeft ze Niko ontmoet, die daar lessen concentratie en meditatie gaf. Nicole's eerste ervaring met yoga was er één van 'dit is het!' met als vanzelfsprekend gevolg dat ze yogalerares wilde worden. Na enige experimenten op dit vlak is ze ook de opleiding aan de YAN gaan volgen. Vijf jaar geleden heeft ze met een partner haar eigen yoga school opgericht [1] en de afgelopen drie jaar heeft ze een Bharata yoga opleiding gevolgd. Deze laatste vorm is een fysiek meer inspannende vorm van yoga. Dit helpt Nicole om meer te 'gronden'. Ze heeft in die studie sterk ervaren hoeveel voorkeurshoudingen een mens, zijzelf, heeft en wat het betekent als je die doorbreekt. 'De ideeën, je concepten zitten in je lijf', zoals ze zelf zegt, 'je kunt de balans van spanning – ontspanning voelen als een koppeling van je lijf en je mentale gesteldheid'

Op de vraag wat yoga is, zijn beiden het er over eens dat het een middel is. Een middel tot Groot Bewustzijn, tot helderheid van bestaan. Het woord yoga is afgeleid van yuj, wat 'juk' betekent. Een juk verbindt, brengt zaken in balans, kan leiden tot de ervaring van eenheid. Het lichaam is bij yoga de toegangsweg. Dorien vertelt dat een aantal lessen op de academie grotendeels in stilte verliepen. Het ging daar om de ervaring. In andere lessen werd wel gesproken.



Yoga-demonstratie van 'het bouwen van een brug' op een school in India.

Temeer daar een docent de weg naar de ervaring moet uitleggen, verwoorden en overdragen.

Yoga en zen zijn voor hen hetzelfde. Ook zen streeft de eenheidservaring na, werkt met het lichaam en de ademhaling.
Helaas is er in onze zendo weinig aandacht voor de fysieke houding, terwijl dat de enige lichaamshouding/-vorm van de zen is in tegenstelling tot de yoga die er vele kent. Nicole weet uit ervaring hoe nauw het goed zitten luistert en wat het effect daarvan kan zijn op het krijgen van helderheid van geest. Ter plekke ontstaan er ideeën om met Nico te bespreken hoe er meer actief aandacht aan de zithouding in de zendo besteed zou kunnen worden.
Toch zijn er meer verschillen: yoga kent vele vormen. Deze te beoefenen vraagt alle aandacht, maakt het makkelijker om je over te geven. Een goede leraar helpt daarbij, doordat zij/hij de oefeningen begeleidt. In zen ben je alleen in actie en is het effect van het feit dat er met één houding gewerkt wordt, dat de confrontatie met de eigen gedachtenstroom veel sterker is.
In zen speelt taal ook een belangrijke rol. De verhalen van de grote meesters, de koans en het persoonlijk onderhoud met de leraar. Het zijn allemaal elementen die in yoga niet of weinig aan bod komen.

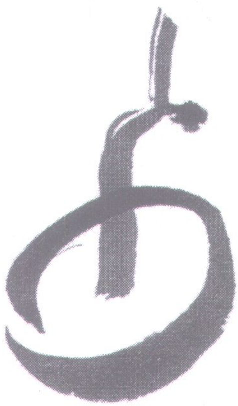
Nicole en Dorien vinden beiden het taalgebruik van Niko bijzonder. Het is één van de redenen waarom ze naar zen komen. Nicole: 'Niko kan dingen verwoorden die direct binnen komen en in mijn lichaam opgeslagen worden. Terwijl ik er niets van na kan vertellen. Het is een gevoel dat ik herken vanuit de yoga.'

Yoga wordt door steeds meer mensen beoefend. Het vooroordeel dat vooral vrouwen boven de veertig yoga beoefenen, gaat niet meer op. Wel zijn het vooral vrouwen die de zachte vormen van yoga beoefenen en mannen de meer stevige vormen. Er zijn echter ook steeds meer jongeren die komen met de vraag, hoe ze een pas op de plaats kunnen maken. Hoe ze keuzes kunnen maken, hoe ze zich bewust kunnen worden.
Yoga is eigenlijk, net als zen, wel vooral een blanke aangelegenheid, er komen weinig allochtone mensen.

Nog een ander verschil met zen is dat yoga nooit een centrale figuur gehad heeft zoals Boeddha. Yoga heeft ook niet een verhaal over hoe het over de wereld getrokken is en is nooit geïnstitutionaliseerd geweest. Het is er gewoon al meer dan 2500 jaar.

Yoga met zijn houdingen en ademhaling, het gericht zijn op de ervaring, de begeleiding door de leraar, zijn aanpassing aan de tijd...het is een vorm die de eeuwenoude vraag over wie we zijn makkelijker toegankelijk maakt dan zen, vinden Dorien en Nicole. Zij vinden dat yoga dichter bij de mens en het dagelijks leven staat.

1 www.yoga-garage.nl



tekening Sophie Hendriks

tekening Sophie Hendriks



Wie draaft hier nu eigenlijk door de sneeuw?

Het begon al toen ik amper zes jaar oud was. Mijn lijf gaf onmiskenbaar aan dat hardlopen een belangrijk onderdeel van mijn bestaan zou worden. Hoe mijn lijf op het idee is gekomen weet ik niet. Of 'ik' op dit idee ben gekomen weet ik eigenlijk ook niet. Het was kennelijk een authentieke behoefte van mijn lichaam.

Door ***Francisca Boel***

Zo liep ik dus op mijn zesde jaar vrijwel elke dag in de ochtend een vast rondje over een dijk en door een stuk weiland. Ik schat dat het een rondje van ongeveer twintig minuten was. Onder aan de dijk stond een afrastering met prikkeldraad. Dat was reuze spannend, want het prikkeldraad was een hindernis die iedere dag gesprongen moest worden. Het stukje bij de hindernis was vaak spekglad. Vooral als het geregend had. De sprong over het prikkeldraad vereiste iedere keer weer grote concentratie. Want de snelheid, de manier van afzetten etc. moest bij iedere sprong nauwkeurig afgestemd worden op de gesteldheid van de bodem. Als de grond droog en hard was moest ik meer snelheid maken en hoger springen. Als de bodem nat en zacht was moest ik het tempo drastisch verlagen en bijna vanuit stilstand springen om uitglijden te voorkomen. Meestal ging het goed. Maar een litteken op mijn hand herinnert mij er aan dat het ook wel eens mis ging. Ik ben nu bijna veertig jaar ouder en de wilde haren ben ik voor een stukje kwijt. Maar het gevoel van subtiele vreugde, dat ik van jongs af aan tijdens het hardlopen heb ervaren, heeft mij nooit meer verlaten.

Sinds ik zazen doe is mijn beleving van het hardlopen gaandeweg veranderd. Ik geloof dat ik ontvankelijker geworden ben. Ik ben mij er meer van bewust dat mijn zintuigen zich openen tijdens het uitdraven in de bossen. De geuren in de bossen zijn iedere dag weer anders, en wisselen elkaar steeds af. Het ene moment geuren de dennen, het volgende moment raakt de geur van een of ander kruid mijn neus. In voorjaar en zomer pronkt het bos met ontelbare

kleuren groen, zelfs de lucht tussen de bomen straalt een geheimzinnig groen uit. In augustus maakt de hei zich klaar om te gaan bloeien. De paarse gloed over de heidevelden wordt met de dag intenser. Als de bloei inzet verspreidt zich een honingzoete geur over de velden. Daar komen dan weer kwetterend en zoemend allerlei kleine vogeltjes en bijen op af.
Ik geniet iedere training weer volop van dit mysterieuze en subtiele spel van geuren, kleuren en geluiden. En ik ben dankbaar dat ik hiervan al dravend getuige mag zijn, dansend tussen hemel en aarde.
Het hardlopen helpt mij ook om alle drukte en het hectische gedoe in het dagelijks werk los te laten. Ik kom dan uit mijn hoofd en kan de dingen laten bezinken. Ik hoef daar niets voor te doen. Ik hoef alleen maar mijn aandacht in mijn *hara* te leggen en te draven. De dingen bezinken dan uit zichzelf. Ik voel mij na het lopen meer gecenterd, geaard. Eigenlijk lijkt hardlopen in die zin veel op zazen. Misschien *is* hardlopen zelfs zazen.

Zodra ik aandraaf worden zeer complexe processen in werking gezet om het draven mogelijk te maken. Mijn hart gaat sneller kloppen, de bloedtoevoer naar mijn spieren wordt opgevoerd, mijn maag vertraagt haar activiteiten, mijn huid zorgt voor extra afkoeling, etc. Zelfs mijn voeten schijnen precies te weten waar en wanneer ze moeten landen en afzetten. En welke spieren daarvoor nodig zijn. Maar ik doe dit alles niet, in ieder geval ben ik mij van al deze processen nauwelijks bewust. Het enige wat ik kan doen is draven en mij verwonderen dat alles zo vanzelf en zo precies gaat. Tijdens zazen kan ik het effect voelen dat hardlopen op mijn lichaam heeft. Het maakt mij wakkerder en vitaler. Het is alsof mijn cellen door de doorbloeding meer ruimte krijgen en daardoor meer energie kunnen doorlaten.

In december afgelopen jaar deed ik *jukai*. Daarna zou ik met een aantal vrienden gaan eten om het te vieren. Die avond werd ons land geteisterd door hevige sneeuwval. Het etentje moest worden afgezegd. Ik ben toen maar gaan draven in het dorp waar ik woon. De straten, de huizen, de bomen, alles was bedekt met een dikke laag sneeuw. Niemand waagde zich buiten, alle geluiden werden door een witte deken gedempt. Het was een bijzondere ervaring om zo de *jukai*-ceremonie te mogen verwerken, in stilte dravend door de zachte sneeuw. En de vraag drong zich aan me op: wie draaft hier nu eigenlijk door de sneeuw?



calligrafie Excoffon

HAIKU-HOEK

Door ***Henk van der Geest***

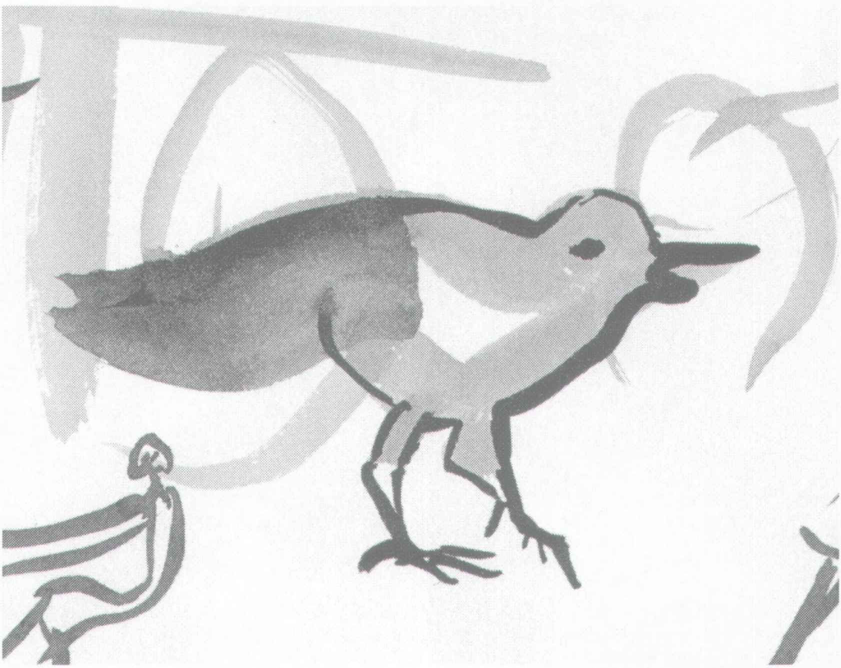
De haibun

De haibun is een korte tekst geschreven in de geest van de haiku, waarin ook enkele haiku's zijn opgenomen. De lengte ervan kan variëren. Beroemd zijn de reisverslagen van de grote Japanse dichter Basho, die op deze manier geschreven zijn. Vanwege de beperkte ruimte die de 'Haiku-hoek' krijgt toebedeeld, geef ik hieronder een schuchtere poging van mijzelf in dit genre.

Voor een verblijf van een paar weken in een huisje van een vriendin, die voor haar studie enige tijd in het buitenland is, kom ik 's avonds met de laatste bus uit Haarlem aan bij het terrein van de Tiltenberg, een fameus meditatie-oord dat inmiddels helaas is opgeheven.

Het is eind april en een onverwacht warme zomerse avond. Alles geurt en vibreert van nieuw leven. Het is al tegen één uur als ik uit de bus stap, om dwars door het stuk privé-bos, waarin het gebouw van de Tiltenberg gelegen is, naar het houten huisje te lopen dat wat achteraan op het terrein aan de rand van het bos ligt.

Het smalle voetpad slingert een beetje door het geboomte, en ik moet goed opletten om niet naast het pad tussen



tekening Sophie Hendriks

de bomen terecht te komen. Verlichting is er niet. Met volle teugen adem ik, komend uit de stad, de geurige bijna zwoele lucht van deze warme lentenacht in. En dan is daar plotseling die vogel, luid zingend, ergens niet ver van mij vandaan:

De nachtegaal!
wat is het dat zo zingen doet
midden in de nacht?

Lange tijd sta ik daar, midden in het donkere bos in de ban van dit bijna magische gezang. Mijn best doende om zo weinig mogelijk geluid te maken, om maar niets hiervan te missen, en de nachtegaal niet te verstoren, loop ik wat later zachtjes verder richting het huisje. Het is windstil. Er is geen enkel ander geluid dan deze zang, die met me meegaat het eenvoudige huisje in.

Het is middernacht
zachtjes ga ik door m'n huis:
de nachtegaal zingt!

Kalm pak ik mijn spullen uit en begin me wat te installeren. Voortdurend hoor ik daarbij het gezang buiten. Ik kan het niet laten even later naar het lage zoldertje van het huisje te gaan, en mijn hoofd uit een klein dakraam te steken, om nog weer even wat dichter bij het wondere gebeuren buiten te zijn. Boven het bos is de bewolking nu weggetrokken. Ik zie wat ik in de stad nooit te zien krijg: een heldere donkere nacht vol sterren. Door het geboomte schijnt het zachte licht van een halfvolle maan.



Voor de Grote Beer
en de heldere maan
zingt de nachtegaal

Het is al laat onderhand. Ik ben moe en begin aanstalten te maken om naar bed te gaan. Ook in bed lig ik nog enige tijd te luisteren tot ik langzaam aan in slaap dommel.

Zonder ophouden
zingt de nachtegaal door de nacht –
de dag zal goed zijn

Izen, een interview

Zij zaten tegenover elkaar in een onbestemd café aan de haven. Op de morsige tafeltjes lag een dik tafelkleed waarvan de kleur ooit rood was geweest, volgezogen met drank en woorden. Ze installeerde haar kleine opname apparaat en sprak er enkele woorden in. Ze zei: 'zullen we dan maar?' De man tegenover haar knikte vriendelijk. 'Ga je gang, wat wil je weten?'

Door ***Hans Lastdrager***

Mijn eerste vraag is: 'Wat betekent de i van Izen?'

'Er zijn veel betekenissen, internationaal, integratie en I van I am zen. Ofwel, ik ben zen.'

Ze keek op haar blaadje. 'En wat wil Izen, waar staat het voor?'

'Laat ik eerst zeggen wat het niet is. Izen is geen formele opleiding, je kunt er geen diploma halen. Het is een beweging zonder vaste plek, zonder harde meningen en zonder methode. Izen is vloeibaar als het leven zelf. Izen leidt nergens toe op, er is geen transmissie en er zijn geen harde standpunten.'

'Maar,' zei ze aarzelend, 'ik heb toch begrepen dat Izen staat voor de integratie van zen en lichaamswerk?'

'Jazeker, maar Izen is vooral een uitbreiding van de gereedschapskist voor de spirituele training. We willen meer mogelijkheden onderzoeken. Dit is ons eerste grote onderzoek; een cursus geven waarin beiden samenkomen. Uiteindelijk is ons doel de integratie van zen in ons dagelijks leven. Izen is geen afgeleide kloostertraining, maar een diepgaand onderzoek naar praktijken voor al die werkende, druk bezette mensen, met een baan en kinderen.'

De man sprak nu met hartstocht in zijn stem. 'Het heeft mij altijd verbaasd dat zen voor een piepkleine elite leek te zijn en dat werkende mensen er bijna van uitgesloten zijn. Hier is in de spirituele literatuur zo goed als niets over te vinden. De grote vraag is hoe te leven, te handelen, te spreken zonder enige hoop op verlichting.'

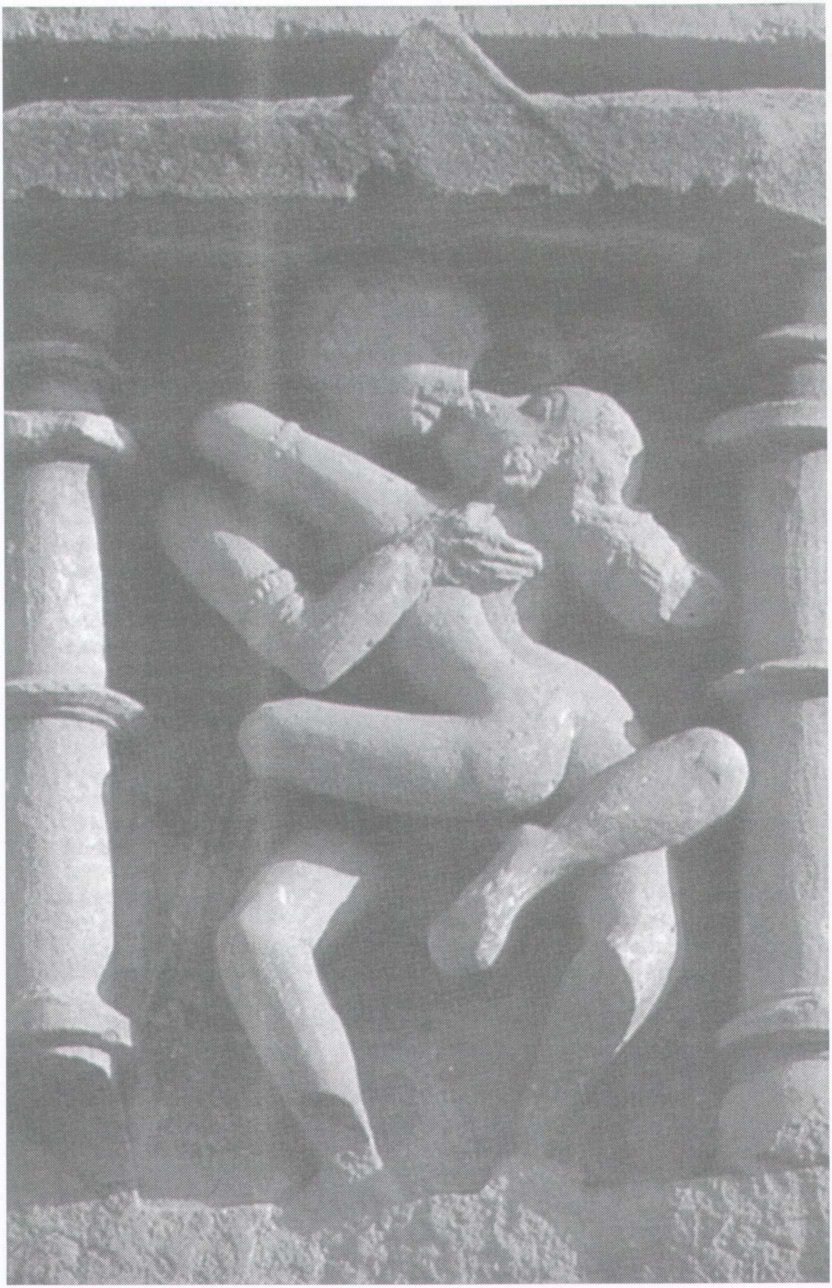
De interviewster onderbrak hem. 'Kunt u niet concreter worden, anders begrijpen onze lezers er niets van.'

'Het is ook niet concreet, het gaat over dit hier en nu, over dit onbegrijpelijke niet te vatten moment.'

‘Ik bedoel,’ zei ze geduldig, ‘hoe ziet de cursus er concreet uit?’
‘De cursus is een oefening in aanwezig zijn, aanwezig zijn in dit moment. Daarvoor gebruiken we o.a. lichaamsoefeningen en zitmeditatie.’
Zij keek zonder veel begrip op haar vragenlijstje. ‘Waarom zijn jullie hieraan begonnen, ik bedoel, er zijn toch al heel veel cursussen?’
‘Omdat het zo leuk is om met een stel vrienden iets uit te denken....ook gewoon om de lol van het creatieve proces, we zijn spelende mensen die iets met zen hebben en laten onze creativiteit een vorm krijgen. En dan zien we wel weer hoe het verder gaat.’

‘Ik heb nog een laatste vraag. U geeft veel interviews, welke vragen worden u nou nooit gesteld?’
De man schoot in de lach. ‘Ik kan er wel een paar voor u bedenken...Wat denkt u van: Bestrijdt Izen kaalheid? En..... Deed Harry Potter aan Izen?’
‘Dat meent u toch niet, wat een rare vragen.’
De man keek haar geamuseerd aan en zei: ‘als u meer wilt weten en op de hoogte wil blijven kan ik u onze nieuwsbrief *De Izender* toesturen en kijkt u vooral ook op onze website. www.izen.nl’
Ze keek op haar horloge en zei: ‘neem me niet kwalijk, ik heb nog een afspraak. Hartelijk dank voor het gesprek.’ Gehaast pakte ze haar spullen bij elkaar en verliet het café.





Detail van tempel Kajuraho, India.

Zen, tantra en lichamelijkheid

Door ***Beppie van den Hengel***

Ik volg een tantra training bij Carla Verberk van het Centrum voor Tantra te Amsterdam.

In haar training richt zij zich in de eerste plaats op het zijns-aspect van tantra. Daarnaast beschouwt zij seksualiteit als de natuurlijke levensenergie, wanneer dat tenminste ontspannen gebeurt en met bewustzijn, als een ingang tot de spirituele dimensie. Voor haar is seksualiteit een terrein waar de ego-kramp kan smelten en de vloeibaarheid van de ziel ruimte krijgt. Het smelten van het ego geeft de mogelijkheid om de diepte of de grond te voelen. Hoewel seksuele technieken onderdeel van haar trainingen zijn ligt de nadruk op aanwezigheid, elk moment je ervaring toelatend, terwijl je zo volledig mogelijk in contact bent.

'Ware seks' zegt Carla, 'betekent dat je je er niet mee bemoeit. Het laat veel ruimte om de ervaring de ruimte te geven: verwarring, verdriet, angst; een ruimte waar je vrij in bent.

Er is een diepe angst in ons dat er niets zal zijn: als ik niet iets doe voel ik geen liefde. Als kind zijn we niet gespiegeld in wat we **zíjn** maar we zijn gespiegeld door onze ouders in wat we doen. We zijn vaak niet erkend in onze pure aanwezigheid.'

In die zin is tantra voor mij bijna meditatie maar dan de ervaringen hardop uitgesproken in twee aan twee oefeningen gezeten op het kussen. In de oefening spreek ik me uit naar de ander waarbij ik antwoord geef op een herhalende vraag over aan de orde zijnde thema´s. De opdracht aan de luisteraar is niets zeggen, alleen maar luisteren, noch een bevestigend noch een ontkennend knikje, alleen maar luisteren als een boeddha en werkelijk tot je door laten dringen wat de ander zegt zonder commentaar, ook niet intern. Het gaat om het onderzoek in mij: eerlijk zijn naar mezelf, werkelijk erkennen wie ik ben, en het zodanig erkennen dat ik mezelf niet ontken: ik ben wie ik ben. Ik wil me eindeloos uitspreken, alles kunnen zeggen, alles onder ogen zien en de consequenties daarvan dragen, tot ik helemaal leeg ben. En dat is het moeilijkste wat er is.

De sensaties in ons lichaam worden ook als ingang gebruikt voor het zelfonderzoek. Het lichaam bezit grote wijsheid. Alles ligt erin opgeslagen. De vraag aan mezelf is daarbij: wat voel ik en dat in al zijn details beschrijven en goed voelen welk antwoord het precies raakt. Zo kan oude pijn doorleefd worden en dit durven voelen en kunnen laten komen. Daar verder in door zoeken tot je mogelijk samenvalt met daar waar het om gaat: je bent het. Je kunt er doorheen vallen en een helder zicht krijgen.
Ik heb wel eens het idee dat ook in zazen dit onderzoek kan plaatsvinden. Alleen, mij lukt het niet om op het kussen in mijn eentje zo geconcentreerd bezig te zijn of dit te delen met mijn leraar. Ik zit gewoon en dat brengt me ook wel eens aan het twijfelen: zit ik hier wel goed? Maar ik blijf toch zitten omdat ik ook weer wel vertrouwen heb in het zitten. Tja, zo gaat het heen en weer.

Tantra werkt met twee energieën: Shakti en Shiva. Shiva is een kalme kracht een vanzelfsprekende diepe kracht, wat wij bij zen compassie noemen. Compassie is ook lichtvoetig, diep en licht door elkaar. Compassie is als vriendelijke geduldige aanwezigheid. Een aanwezigheid waarbij het gemakkelijk is om aanwezig te zijn, ietsje verdrietig of kalme diepte, rustig, vreugde, gelukzaligheid. Als je daar verkeert hoeft je er niets voor te doen.
Shakti-energie wordt opgewekt door onder andere ademhalingsoefeningen die het verstand ter zijde schuiven en oefeningen die het lichaam losschudden. Het lichaam bevat veel 'kennis' en is minder kritisch dan het verstand. Die oefeningen zijn nodig om de egokramp los te laten. Shakti is een energie die sterk is en alles in beweging brengt. Het geeft energie aan angst, projecties, het geeft chaos. Het is belangrijk dat je daarin kunt rusten en bewust aanwezig kan blijven. Tantra activeert de shakti om het energieniveau te verhogen. Daardoor zie je de ervaringen erg goed. Het energetiseert ook de aanwezigheid zelf. Aanwezigheid is weldadig. Als shakti de aanwezigheid zelf energetiseert begint de diepte in ons te bruisen, te zinderen. Het neemt het helemaal over. Alles doet mee. Het is niet per se seksueel. Om de ervaring hiervan volledig te kunnen laten zijn moeten de issues rond seks aantrekkelijk voor je zijn, moeten ze door kunnen werken, en is het ook weer goed ze los te kunnen laten. Bewust aanwezig blijven is erg belangrijk.
Onrust, heb ik ervaren, is een vorm van shakti, ergens van weg willen. Eens heb ik ervaren waar ik van weg wilde. Als de shakti toeneemt, nemen ook de weerstanden toe, blijf daarbij.

Als shakti en shiva tegelijk aanwezig zijn kan je doen wat op dat moment nodig is.

In de tantratraining beginnen we bij onszelf als ingang van kennis over wie we werkelijk zijn; dicht bij mij. Dit raakt me omdat ik mezelf zolang niet gezien heb. Zen is een directe weg naar het heldere zien van wie we werkelijk zijn. Deze weg is me eigenlijk vreemd, en niet westers van aard, maar daarom ook vreselijk boeiend. Deze 'directe weg' werkt voor mij heel indirect in de zin van dat ze *werkt* in de letterlijke zin, in mij.
Ik hoor Carla niet zoveel spreken over verlichting als doel. Wel beschrijft ze het proces van loslaten en oplossen van gedoe (maar dit gedoe heel serieus te nemen en te erkennen) en ze laat het ons ervaren door de oefeningen. Het gaat om het onderzoek dat eindeloos is om de ervaring de ervaring te laten zijn.

Ik ervaar de tantratraining bij Carla als een welkome aanvulling op zen. Ik heb baat bij het me uitspreken, er woorden aan geven en dat iemand luistert. En ik ben verrast door mijn lichaam dat in beweging gebracht kan worden. In zazen heb ik er veel moeite mee om wat er gaande is in mezelf op te merken, of aandacht te besteden aan het kleinste in mij dat eigenlijk van groot belang kan zijn. Het onderzoek strandt, of mijn aandacht kan ik moeilijk bundelen. Verder hou ik erg van de dynamiek van de gevarieerde tantra-oefeningen die me voor verrassingen plaatsen, niet alleen in mezelf maar ook door wat ik van anderen zie en hoor. Carla heeft zelf al eens gezegd dat zij echter het langdurige en diepgaande kontakt dat de zenleraar over de jaren met zijn leerlingen heeft benijdt. Zij heeft daar de tijd niet voor. En inderdaad, daisan met Niko is van grote waarde.





Onderweg naar Santo Domingo de la Calzada

Richard Lichtendahl liep in 2002 en 2003 met zijn vrouw Josephine naar Santiago. Josephine wilde laten zien dat er ook andere manieren dan zen bestaan om spirituele gevoelens te ervaren. Richard vond het juist een unieke gelegenheid om zen en christendom te integreren. Beiden kwamen aan hun trekken tijdens deze tochten. Richard hoopt zijn belevenissen te publiceren in *Met Boeddha op weg naar Santiago.*

Dinsdag 4 juni 2002. Wij vertrokken om iets over achten. Het was nogal bewolkt met een telkens dreigende bui, die gelukkig niet losbarstte.
Wij kwamen door het plaatsje Azofra, waar een *refugio* wordt geleid door de 'Vrienden van Santiago' uit Keulen. Voor ons wat te dichtbij om nu al te stoppen, behalve voor de koffie.



Het pad liep vandaag weer licht omhoog van 480 meter in Najera over een berg van 740 meter, naar Santo Domingo op 640 meter hoogte gelegen. Wij hadden inmiddels echt het gevoel gekregen helemaal 'ingelopen' te zijn. Onze rugzakken voelden wij niet meer en als wij even stilhielden om te kijken of te praten, was het het eenvoudigst om de zaak maar gewoon op je rug te laten zitten, in plaats van de boel van je schouders te laten zakken.

Onderweg werden wij ingehaald door een jong Belgisch echtpaar, waarmee wij nog in Frankrijk te Hunto, kennis hadden gemaakt. Josephine en ik vonden het een grappig stel ook vanwege de santenkraam van minstens 15 kilo, die zij op hun rug droegen. Van achteren gezien leken het wel een stel stekelvarkens. Behalve hun rugzak, die zo vol was geladen, dat zij boven hun hoofden uitstak, staken er links en rechts stokken van tentpalen uit en rammelden er allerlei ijzeren bekers en pannetjes aan hun riem. Omdat zij van plan waren een halte verder te lopen dan wij, vermoedden wij hun niet meer te zullen zien en wensten hun een *bon Camino* toe.

Vroeg in de middag kwamen wij in Santo Domingo aan.

Vanwege het koele weer en de goede weg, hadden wij een betrekkelijk hoog gemiddelde gemaakt, terwijl wij toch voldoende gepauzeerd hadden.

Wij klopten aan bij de herberg van de Confradia del Santo.
Omdat er niemand was, maar alles wel openstond, zochten wij alvast een slaapplaats voor onszelf uit. Wij zouden weer met anderen op zaal slapen. Het was wel fijn, dat er uitsluitend aparte bedden stonden en geen stapelbedden.
Na de broodnodige douche, gingen wij even liggen om te rusten.
De herberg leefde van de giften van reizigers. Ik schreef in het pelgrimsboek van de *refugio*, dat voor de passanten klaarlag een paar boodschappen voor onze bevriende 'achteropkomers'.
Een bericht voor de Canadezen Harry en Kay en iets liefs voor Alice uit Oregon.
Tenslotte schreef ik voor de Nederlanders, die na ons kwamen een boodschap in het boek:
'Het pelgrimsgevoel is over ons gekomen. Wij voelen ons gezuiverd naar lichaam en geest. Wij kunnen zo eindeloos doorgaan, zolang onze voeten ons willen dragen'.
Nu vind ik de tekst wat geëxalteerd, maar destijds had ik er een goed gevoel bij. Op de een of andere manier had ik echt de ervaring een kostbaar verworven nieuw 'ik' met mij mee te dragen, waar mijn rugzak een integrerend deel van uitmaakte. Het voelde nog 'broos' aan, reden temeer om het als een baby te koesteren.
Ik voelde een verbondenheid met de vrienden, die ergens een of meer dagen voor of achter ons liepen op deze weg. Alsof een rode draad ons allemaal door tijd en ruimte verbond.
Een stemming van weemoed voor alles wat wij gedeeld hadden en wat wij nu met elke stap verder achter ons lieten, 'doordrenkte' mij op die dag.
Ook had ik een gevoel of ik een nieuw kleinood met mij meevoerde en wel mijn eigen partner, waarmee het zo verwonderlijk goed klikte de laatste dagen. Een warm vertrouwen verbond ons als een sterke ondergrondse stroom.
Het merkwaardige hierbij was, dat ik de laatste dagen eigenlijk niet meer bewust over onze problemen had nagedacht. Zij waren op de een of andere manier gesmolten als sneeuw voor de zon. Toen ik mij dat realiseerde, kwamen al die kleine ergernissen en pesterijen van de laatste tijd mij zo triviaal voor. Ik dorst nauwelijks aan de toekomst zonder *Camino* te denken. Zou het eenmaal thuisgekomen zo blijven? Ik hoopte het met heel mijn hart.
Een melancholieke geestesgesteldheid van geluk gemengd met smart vervulde mij.
Alsof elke gebeurtenis op de *Camino* volstrekt uniek was geweest en herhaling absoluut tot de onmogelijkheden behoorde. Trachtte je een ervaring toch



Beelden in de kathedraal van Santo Domingo de la Calzada

opnieuw te beleven dan was zij definitief ontdaan van het bijzondere van de allereerste keer.
Ik realiseerde mij, dat lijden volgens Boeddha ook zijn oorsprong kan vinden in gehechtheid aan gebeurtenissen, ervaringen en mensen. Een goede oefening dus om 'gelijkmoedigheid' te betrachten. 'Wees dankbaar voor alles wat je meemaakt en neem er dan met een buiging afscheid van,' bedacht ik mij.
Het leek of ik mij die dag 'in een hogere trillingstoestand' bevond. Alles leek een bijzondere betekenis voor mij te hebben en alles scheen volstrekt nieuw en ongeschonden.
Na het rusten gingen wij het stadje bekijken en de indrukwekkende kathedraal, waarin ook een museum is. Er waren vele religieuze kunstschatten te zien.
In een zijbeuk van de kerk is er een kippenhok in de muur gebouwd met volgens de traditie een levende haan en een kip erin. Als de haan kraait, wanneer men zich in de kathedraal bevindt, zal de pelgrimstocht volgens de overlevering voorspoedig verlopen.
De haan kraaide, net toen wij er langs liepen. Hoe wonderlijk!

COLUMN

door ***Paul Dalebout***

Van angst naar liefde

Vannacht droomde ik dat ik bij McDonald's solliciteerde. De knul die mij interviewde, kwam zo uit de schoolbanken gerold en ook de andere kandidaat haalde mijn niveau niet. Het gesprek gaat goed. Ik geef met verve antwoord op de simpele vragen. Dan komt de jongen van McDonald's terug met de uitslag. Hij geeft een briefje aan de andere kandidaat. Hij is afgewezen (kan ik begrijpen). Daarna krijg ik een briefje en daarin staat tot mijn grote verbazing dat ook ik ben afgewezen. Het briefje geeft verder recht op een gratis Big Mac. Ik ben hoogst verontwaardigd en steek dat niet onder stoelen of banken. Wie denkt hij wel niet dat hij voor zich heeft?

Lieve zenbroeders en zusters. Ik schrijf deze column vanuit Zuid-Frankrijk en Noord-Spanje. Ik ben namelijk als pelgrim onderweg naar Santiago de Compostella. Voordat ik aan deze pelgrimstocht begon, heb ik drie weken doorgebracht in Plum Village, het Boeddhistisch centrum van Thich Nhat Hanh. Ik wil jullie in deze column graag meenemen naar de belangrijkste les die ik deze dagen leer: het transformeren van angst naar liefde 1.

As long as fear is still in you, your happiness cannot be perfect.

Mijn droom gaat over mijn grote angst om afgewezen te worden, om niet te voldoen. Om te voorkomen dat ik word afgewezen, meet ik me een houding van onaantastbaarheid aan. Ik presenteer mezelf als een sterke, onfeilbare persoon. Waarschijnlijk word ik juist door deze instelling afgewezen. Angst maakt dat we ons afgescheiden voelen van de wereld. Dat we beelden creëren waar we ons veilig bij wanen. Dat we er alles aan doen om deze beelden in stand te houden (hetgeen met veel 'controle-denken' gepaard gaat). Uiteindelijk komen onze angsten juist daardoor uit.

Please take a pen and a sheet of paper. Go to the foot of a tree or to your writing desk, and make a list of all the things that can make you happy right now. (...) The list is endless. You have enough already to be happy now. You have enough to no longer be agitated by fear or anger.

Angst staat geluk in de weg. Maar als angst getransformeerd wordt naar liefde, is het een rijke voedingsbodem voor geluk. We kunnen onze angst transformeren door onze energie steeds minder in onze angst te steken (daar wordt hij alleen maar groter van) en steeds meer in

de onvoorwaardelijke liefde die we allemaal in ons dragen. Stel een lijst op met hetgeen je op dit moment gelukkig maakt, zoals Thich Nhat Hanh voorstelt. Of kijk dagelijks naar de liefde die je ontvangen hebt en naar de liefde die je gegeven hebt. Kijk met je hart, want daar leeft onze liefde. Open je hart en ervaar de onuitputtelijke bron van liefde die je in je hebt. Elke keer als angst de kop opsteekt kunnen we besluiten niet vanuit deze angst te handelen. We kunnen onze liefde aanroepen en vanuit onze liefde de angst accepteren en bestuderen. Onze liefde zal groeien, onze angst zal kleiner worden.

Allow yourself to be a torch, and allow the flame of your torch to be transmitted to other torches. Practising like that, you can help peace and joy grow in the entire world.

Van angst naar liefde. Een oefening die tijd vergt, maar me nu al – na een paar weken – heel veel vreugde geeft. Komende nacht ga ik weer een stap zetten: ik ga terug naar McDonald's om die kerel met wie ik het gesprek had een bloemetje te brengen. En... om m'n gratis Big Mac af te halen!

Tot slot wil ik een –voor mij waardevolle– meditatie met jullie delen:

1 Adem gedurende een minuut of vijf rustig in en uit.

De volgende mantra kan helpen: *Ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam, ik adem uit en ontspan mijn hele lichaam.*

2 Adem rustig in en uit en richt je op de onvoorwaardelijke liefde die je hebt ontvangen.
Doe dit net zolang tot je de liefde door je lichaam voelt stromen. Neem een houding aan die prettig voelt (leg bijvoorbeeld je armen gekruist over je borst).

3 Denk nu aan een situatie waarin de angst optreedt.
De angst zal snel voelbaar worden in je lichaam. Ga met de energie van de liefde naar de angst en omhels deze. Je voelt nu hoe de angst langzaam oplost. Mogelijk huil je of schud je lichaam. Dat is prima. Doe dit net zolang tot het effect minder sterk wordt.

4 Adem nog een minuut of vijf rustig in en uit, zoals bij stap 1.

1 De manier om angst te transformeren naar liefde die ik in deze column beschrijf, heb ik grotendeels overgenomen van Thich Nhat Hanh. De schuingedrukte citaten zijn afkomstig uit *Taming the tiger within, Meditations on Transforming Difficult Emotions* van Thich Nhat Hanh. Meer informatie over Plum Village is te vinden op www.plumvillage.org.

Beweging in stilte en stilte in beweging

Yogalerares Ute Wohlmuther wordt al sinds 1985 geïnspireerd door haar Israëlische lerares Orit Sen Gupta, en heeft nu haar eigen yogacentrum, Yoga lite, in Amsterdam-Zuid.[1] Ze heeft ook de nodige tijd op het meditatiekussen doorgebracht, onder andere elf jaar bij Andrew Cohen. Zensor-redacteur André van der Braak vernam op een zonovergoten terrasje in het Amstelpark haar visie op yoga en zen.

'Yoga is een levenshouding om het hogere te dienen, en jezelf in balans te houden om dat te kunnen doen', zegt Ute. 'Je moet geen onrealiseerbare spirituele doelen hebben, maar ertoe bijdragen dat het samen op aarde zijn vanuit het hart gebeurt. Yoga reikt je instrumenten aan om jezelf mentaal en fysiek te trainen voor deze doelstellingen. Yoga is geen religie maar een instrument voor transformatie en zelfkennis.'
Volgens Ute heeft zen veel gemeen met yoga, vooral met Vijnana yoga, de vorm van yoga die zij doceert, waar het gaat om het realiseren van bevrijdende kennis (jnana). 'Yoga is breder dan zen: het bestaat uit zitten, ademen, bewegen en studie. Ik noem zitten een vorm van 'beweging in stilte' en de yoga asana's een vorm van 'stilte in beweging'. Maar eigenlijk valt het niet uit te leggen. Net zoals je over zen leert door te zitten, leer je over yoga door yoga toe doen!'

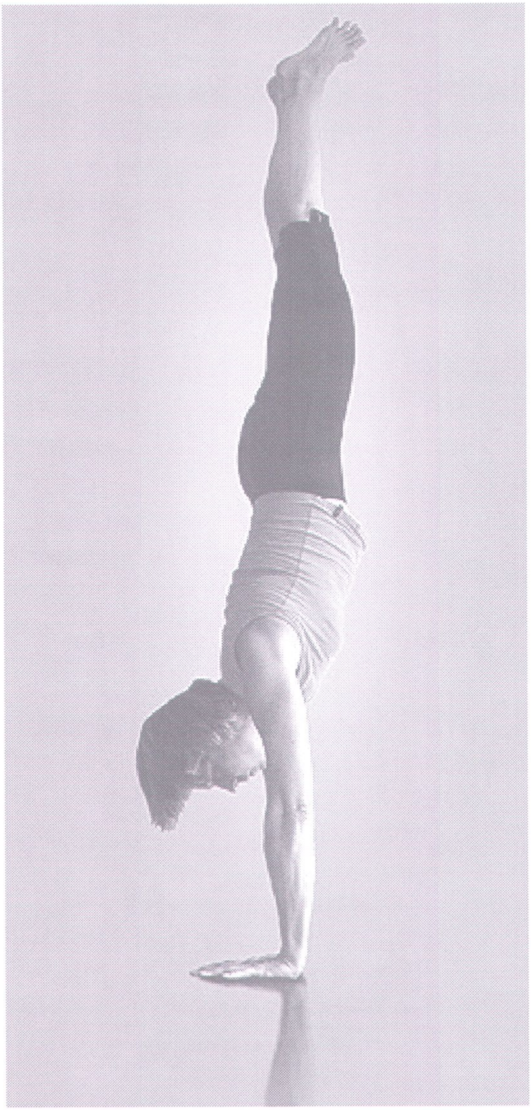
Maar Ute ziet ook belangrijke verschillen tussen zen en yoga. 'Je kunt natuurlijk niet spreken van 'de' zen en 'de yoga', maar in het algemeen is zen toch meer uit op een eenmalige doorbraak, terwijl yoga meer de continue transformatie benadrukt. En bij zen ligt de autoriteit van de leraar verankerd in de traditie, terwijl het leraarschap bij yoga over het algemeen minder hiërarchisch is.'

Zowel bij zen als bij yoga juicht Ute het toe dat de traditionele 'mannelijke' structuren (uit Japan, respectievelijk India) in het westen geleidelijk aan plaatsmaken voor een meer vrouwelijke benadering. 'Mannen kunnen zich beter op één punt concentreren, terwijl vrouwen beter functioneren in een veld', legt ze uit. Ze benadrukt het belang van de dagelijkse beoefening om op spiritueel,

mentaal en fysiek vlak een schoonmaak en balans tot stand te brengen.

Yoga wordt tegenwoordig ook wel als een soort gymnastiek gegeven, zonder een spirituele context. Wat vindt ze daarvan? Ze lacht en roept, 'zelfs dan is het tenminste een intelligente vorm van gymnastiek!'

1 www.yogalite.nl



De Sangha

Naam: **Puck Sanders**
Zenpraktijk: sinds 1995

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Is er een begin? Sinds mijn middelbare schooltijd (1968), na het lezen van 'Siddharta' van Herman Hesse, lees ik boeken over boeddhisme.
In 1995 wil ik een reis maken naar het geheimzinnige Tibet en de heilige Mount Kailash rondlopen, maar..... Nu wil ik echt weten wat de meditatiepraktijk inhoudt en ik bel het telefoonnummer uit het foldertje dat ik al 2 jaar in huis heb liggen.
Zo is het begonnen, zo is het doorgegaan.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Lekker uitrusten en zitten dromen.
Steeds weer proberen bij de les te blijven, ademhaling volgen. Steeds weer wegzwalken en bekijken wat er nu weer langskomt aan gedachten: moeilijk, makkelijk, een glimlach en een traan.
Soms ben ik me bewust van een geluid van buiten en heel soms voel ik de aanwezigheid van de sanghaleden bewust.
Steeds vaker kom ik bij het gevoel: het is goed Puck! Vrede!

Waar spoort zen je toe aan?
Mijn keiharde ego wil de dingen in mijn leven nu ook wel eens van de andere kant bekijken. De anderen hebben net zoveel gevoel/gekwetstheid in zich als ik. Samen een oplossing zoeken is veel bevredigender dan star tegenover elkaar te blijven staan en je gelijk proberen te krijgen.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Er zijn zoveel leuke dingen te doen in mijn leven, dat ik mezelf voorbijhol in deze leukigheid en mezelf uitput.
Bovendien moet ik dan nog in de auto stappen en door de file heen naar Amsterdam rijden als ik in de groep wil mediteren en Nico wil spreken. Ik word al moe bij de gedachte. Naar huis rijden is altijd een feest, want dan stroom ik over van nieuwe energie.

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meeste aan?
LEEGTE!
Ik heb er lang over gedaan om te begrijpen wat dit vreemde woord nou eigenlijk betekent en ik weet niet of ik het eigenlijk wel snap. Niets staat op zichzelf.
Nu houdt het voor mij in dat ik in deze leegte veel beloftes, mogelijkheden heb, omdat de dingen open zijn geworden. Ik kan beter kijken en afwachten wat er op mijn pad komt, zonder me bij voorbaat vast te leggen op één spoor.
Zodoende ben ik naar Mongolië gereisd zonder van tevoren iets vast te leggen en er zijn prachtige dingen op mijn pad gekomen.
Eén geweldig resultaat is dat ik in de gelegenheid ben gekomen om mee te helpen een spastische straatjongen in een tehuis onder te brengen. Hij is aan één oog

blind is en al 2 jaar vanuit het platteland, in de stad bezig zich te onderhouden met het verkopen van natte doekjes voor je gezicht. Op het platteland is geen plaats voor gehandicapten.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?
Ik weet het niet, maar ik heb vaak een gevoel van angst als ik aan binding denk. Ik heb het gevoel dat ik dan niet vrij meer ben om andere richtingen uit te proberen, terwijl mijn hersens weten dat dit gevoel onjuist is.
Bovendien heb ik nu helemaal geen behoefte aan veranderingen. Zen is mijn weg! Lekker dubbel dus!



tekening Sophie Hendriks

Mededelingen

Introductiedag zenmeditatie

Za 21 okt 11–17 u. € 30.
Een dag om kennis te maken met de praktijk van zenmeditatie. Ook horen we iets over de (zen)boeddhistische filosofie om de oefening een kader en richting te geven.

Introductiecursus zenmeditatie

Do 9 nov t/m 14 dec olv Meindert v/d Heuvel; 18.00-19.30 u. € 75.

Vervolg introductiecursus

Di 31 okt t/m 12 dec (niet op 5 dec) olv Lida Kerssies; 18.00–19.30 u. € 75.

Lezing

Zo 22 oktober, 11.00–12.30 u. Hans Korteweg 'De Bijbel als mystiek of literatuur?' N.a.v. zijn nieuwe boek over Jona.

Zen-weekends

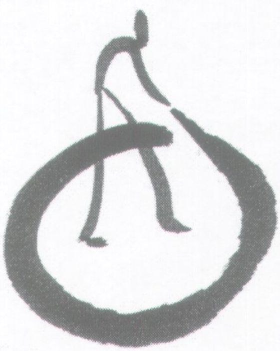
28/29 okt, 25/26 nov, za 15–21 u en zo 10–17 u zen-weekend olv Niko Sensei.
Bijdrage: € 50,– voor het hele weekend, € 30,– per dag, inclusief maaltijden.
Ervaring met zenmeditatie vereist.
Opgave vooraf noodzakelijk.

City-sesshin

Winter: 28 t/m 30 dec, 9.30–17.30 uur.
Bijdrage hele sesshin: € 70 of € 30,– per dag. Onder leiding van Niko Sensei, Lida Kerssies of Meindert van den Heuvel. Ervaring met zenmeditatie vereist.
Opgave vooraf noodzakelijk.

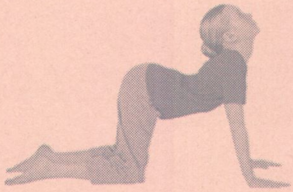
Tempelloop 2007

Een voetpad tussen de Zen River tempel (Uithuizen, NL) en het Dana Centrum in Parijs, dat het Kanzeonpad genoemd gaat worden, zou het boeddhistische alternatief kunnen worden voor de vele christelijke pelgrimspaden in Europa. In Japan worden talloze boeddhistische tempels, kloosters en heilige plaatsen verbonden door honderden paden. Het lopen van zo'n pad is een belangrijke praktijk voor volgelingen van de Weg. Hier in Europa gaat die mogelijkheid ook geschapen worden. In de zomer van 2007 zal een groep rugzaklopers de 1100 kilometers tussen de beide centra wandelend in ongeveer 45 dagen overbruggen. Tijdens de pelgrimstocht zullen vele boeddhistische tempels en meditatiecentra worden bezocht. (Maha Karuna in Groningen, de Noorderpoort in Wapserveen, Abdij St. Willibrord/de Slangenburg in Doetinchem, Zendo Maastricht, Tibetaans klooster in Huy, enzovoort.)
Info: www.lopeninstilte.nl, opgave: info@lopeninstilte.nl

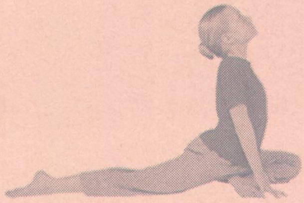




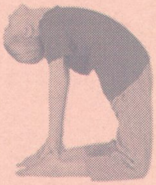
8. ZEILBOOT



9. KAT



10. DUIVENKONING, STAP 2



11. KAMEEL



12. SCHOMMELSTOEL



13. RAKET

De serie *wakker worden* –uit 'yoga met je kind' vervolg van binnenkant omslag voorin

Thema winternummer 35

Geweld

De volgende Zensor heeft als thema zen en geweld. Hoe kunnen we vanuit onze zenbeoefening tegen geweld aankijken? Wat is geweld eigenlijk, en staan we er altijd machteloos tegenover?
Of kunnen we door zen minder gewelddadig worden, of tenminste sensitiever ten opzichte van allerlei subtiele vormen van geweld?
Deel je ervaringen met geweld en je zenpraktijk met de redactie. Je kunt je bijdrage voor 15 november sturen naar j.oskamp1@chello.nl.

Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak
Marjan Gerritse
Jacqueline Oskamp
Marijke Vulink

Medewerkers
Paul Dalebout
Henk van der Geest
Marjolein de Vink
Sophie Hendriks

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Kopij

Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag

Omslag: **De zonnegroet.**
–Uit: Yoga met je kind

Zensor... 4 nummers per jaar
n zomer t/m voorjaar.

wordt abonnee voor
het komend jaar door
7 euro (of meer) over te maken
op postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6709 973.

